ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள
ஆனி
மலர் 15

1977
ஜூன்
இதழ் 6

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

சதை பிடித்துக்கொண்டால்

வியர்வை தொடர்ந்து பெருகிக்கொண்டிருந்தால் தசைகளில் அவை இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தும். மின் விசிறி போன்றவை ஒருபுறத்தில் வியர்வை உற்பத்தியைத் தடைசெய்ய, மின்விசிறி போன்றவைகளின் உதவி பெருத உடல் பகுதியில் சொத சொத என வியர்வை கசிவதும் உண்டு. பிடரி, விலாச்சதை, புட்டச்சதை, கெண்டைச்சதை இவை அதிகம் இப்படி வியர்வையால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுபவை. வெகுநேரம் வியர்வையால் ஊறிய தசை இறுகிப் பிடித்துக்கொண்டு விடும். கழுத்து திருப்பமுடியாமல் கோணல் பார்வை, இடுப்புப் பிடிப்பு, விலாப்பிடிப்பு, கெண்டை குத்தல் போன்றவை இதனுல் ஏற்படுபவை. ஓமத்தை 200 கிராம் அளவு எடுத்து 2 லிட்டர் ஜலத்தில் அரை லிட்டர் மீதமாகக் கஷாயமாக்கி வடிகட்டி, அதில் 100 மிலி லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து 50 கிராம் ஓமத்தை ஜலம்விட்டு அரைத்து அதில் குழப்பி அடுப்பில் காயவைத்து ஜலம் சுண்டக் காய்ச்சி வடித்துக்கொள்ளவும். இளம் சூடாக இருக்கும்போது அதில் 50 கிராம் கட்டிச்சூடத்தைக் கரைத்துக்கொண்டு ஆறியதும் பாட்டிலில் இடவும். **சசிஸார தைலம்** என இதற்குப் பெயர். இத்தகைய தசைப் பிடிப்புகளில் மேல் தேய்த்து லேசாக ஒத்தடம் கொடுக்க உடன் பிடிப்பு நெகிழ்ந்து விட்டுவிடும்.

★

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078	1977
பிங்கள	
ஆனி	ஜூன்
மலர்-15	இதழ்-6

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

यथा मधु मधुकृतः संभरन्ति मधावधि ।
एवा मे अश्विना वर्च आत्मनि ध्रियताम् ॥

அசுவினீ தேவதைகளே! தேனீக்கள் எப்படி வசந்த ருதுவில் தேன் கூட்டில் தேனைக் கொண்டு நிரப்புமோ, அப்படி உமது அருள் என்னிடம் உடல் வலிவு ஒளி திடம் முதலியவற்றை நிரப்பட்டும்.

– அதர்வவேதம் - அச்விநீ ஸூக்தம்

ஆசாரக் கோவை

வெளியில் சொல்லக்கூடாதவை

உதவிப் பயனுரையார் உண்டி பழியார்
அறத்தொடு தானேற்ற நொன்பு வியவார்
திறத்துளி வாழ்துமென் பார். (88)

கருத்துரை: திறத்துளி வாழ்துமென்பார் - கல்வியும் ஒழுக்கமும் கொண்டுள்ள பெரியோர்களைப்போல் உலகில் வாழ விருப்புவோர், தாம் பிறருக்குச் செய்த எவ்வித உதவியையும் தற்புகழ்ச்சியுடன் வெளியில் சொல்லமாட்டார்கள். தனக்கு ஒருவர் இட்ட உணவு தரத்தில் குறைவாயிருப்பினும் அந்த உணவை இகழ்ந்துரையார். தான் செய்த தான தர்மம் விரதம் முதலியதைப் புகழ்ந்துகொள்ள மாட்டார்கள்.

எண்ணிப் பயனற்றவை

எய்தாத வேண்டார் இரங்கார் இகழ்ந்ததற்குக்
கைவாரா வந்த இடுக்கண் மனமழுங்கார்
மெய்யாய காட்சி யவர். (89)

கருத்துரை: மெய்யாய காட்சியவர் - இதனால் பயனுண்டு இல்லை என்று உண்மை தத்துவம் அறிந்தவர்கள், சிரமப்பட்டாலும் தமக்குக் கிட்டாது என்ற எதையும் அடைய ஆவல்படமாட்டார்கள். தமக்கு ஏதோ காரணவசத்தினால் ஏற்பட்டுவிட்ட நஷ்டத்தைப்பற்றி வருந்தமாட்டார்கள். எவ்வளவு முன்யோஜனையினாலும் அகற்றமுடியாத தவிர்க்க முடியாதபடி துன்பங்கள் இடையூறுகள் நேர்ந்தாலும் மனங்கலங்க மாட்டார்கள். இவையெல்லாம் பயனற்றவை என்று அறியத்தக்கது.

செய்யத்தகாதவை

தலைக்கிட்ட பூமேவார் மோந்தப்பூச் சூடார்
பசுக்கொடுப்பிற் பார்ப்பார்கைக் கொள்ளாரே யென்றும்
புலைக்கெச்சில் நீட்டார் விடல். (90)

கருத்துரை: ஒருவர் தலையில் சூட்டிக்கொண்டிருந்த பூவை தன் தலையில் சூட்டிக்கொள்ளக்கூடாது. இறைவனுக்கு அணிந்திருந்த பூவை சூட்டிக்கொள்ளலாம். முகர்ந்துகொண்டிருந்த பூ சூட்டிக் கொள்ளத்தக்கதல்ல. பிராம்மணரிடம் ஹோமம் செய்ய பசுமாடு அவசியம் இருக்கவேண்டிய பொருளானதால் பிராமணரிடமிருந்து பசு மாடு வாங்குவது கூடாது. புலையனுயிருந்தாலும் அவனுக்குத் தனது

எச்சிலான உணவைக் கொடுக்கக்கூடாது. ஒருவர் சூட்டிய புஷ்பத்தை மற்றவர் அணிவது நோய் பரவுதலுக்கும் ஏதுவாகும்.

அவசியம் காப்பாற்றவேண்டியவை

தன்னுடம்பு தாரம் அடைக்கலம் தன்னுயிர்க்கென்(று)
உன்னித்து வைத்த பொருளோ டிவைநான்கும்
பொன்னினைப்போல் போற்றிக் காத்துய்க்க உய்க்காக்கால்
மன்னிய வேதந் தரும். (95)

கருத்துரை: தன்னுடைய உடம்பு, மனைவி, பிறரால் தன்னிடம் அடைக்கலமாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பொருள், தனது வயோதிக பருவத்தில் உபயோகத்திற்காக சேமித்து வைத்துள்ள பொருள் இவை நான்கையும் பொன்னைக் காப்பாற்றுவதுபோல் எப்பொழுதும் கவனமாய்க் காப்பாற்றவேண்டும். காப்பாற்ருமல் இருந்தால் தனக்கே உடலில் நோய்களும் உள்ளத்திற்கு வருத்தங்களும் வரும்.

எறும்பு முதலிய சிறு விலங்குகளிடமிருந்து பயிலவேண்டியவை

நங்தெறும்பு தூக்கணம்புள் காக்கை யென்றிவை போல்
தங்கரும நல்ல கடைப்பிடித்துத் தங்கருமம்
அப்பெற்றி யாக முயல்பவர்க் காசாரம்
எப்பெற்றி யானும் படும். (96)

கருத்துரை: எறும்புகள் சிறிதும் சோம்பல் ஒய்வின்றி சதா ஸர்வ காலமும் வேலை செய்துகொண்டே இருக்கும். தூக்கணம் குருவி மழைகாலம் இரவு நேரங்களில் வசிக்கவும், முட்டையிடவும் உபயோகமான கூடுகளை முன்பதாக கட்டிவைத்துக்கொள்ளும். காக்கை தனக்கு கிடைத்த உணவு தின்பண்டம் எதையும் தனது இனத்தாரைக் கூவிச் சேர்த்தேதான் இரை உண்ணும். இவைபோலவே மனிதரும் சோம்பல் இன்றி தனது கருமங்களைச் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். தானும் தமரும் வாசம் செய்ய ஸௌகர்யமான ஒரு வீடு அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். உணவு, மற்றும் எந்தப்பொருளையும் சுகத்தையும் தான் ஏகாகியாக அநுபவிக்காமல் மற்றவருடன் சேர்ந்தே அநுபவிக்க வேண்டும். இந்த மாதிரி அநுஷ்டிப்பவர்கட்கு அவருடைய தொழில் செய்கை எத்தன்மையாயினும் சிறப்புறும்.

ஆசாரவிதியிலிருந்து விலக்குள்ளவர்

அறியாத தேயத்தான் ஆதுலன் மூத்தான்
இளையான் உயிரிழந்தான் அஞ்சினன் உண்பான்
அரசன் தொழில்தலை வைத்தான் மணாளனென்(று)

ஒன்பதின்மர் கண்டி ருரைக்குங்கான் மெய்யான
ஆசாரம் வீடுபெற் ருர். (100)

கருத்துரை: இதுகாறும் உபதேசம் செய்த ஆசாரங்கள் அனை வற்றையும் சொஸ்தராயுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள் அனைவரும் எப் பொழுதுமே அநுஷ்டித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டியதே. ஆயினும் இந்த விதிகளுக்கு விலக்கு உண்டு. அவையாவன—திக்குத் திசை விவரம் அறியமுடியாத முறைப்படி அநுஷ்டிக்க ஸௌகர்யமில்லாத புதிய இடம் சென்றிருக்கும் சமயம், உடல் நலம் குன்றியிருக்கும் சமயம், வறுமை மிகுதியினுல் கஷ்டப்படும் காலம், வயது முதிர்ந்து தள்ளாத தருணம், வினுத்தெரியாத குழந்தைப் பருவம், மூர்ச்சை அல்லது மரணதசை ஏற்பட்ட நேரம், சத்துருக்களிடமிருந்தோ குரூர மிருகங்களிடமிருந்தோ பயம் நேர்ந்த சமயம், அரசாங்கத்தின் முக்கிய மான உடனே செய்தாகவேண்டிய கட்டளை ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பம், விவாஹத்தில் மணமகன் ஹோமாதிகளைச் செய்துகொண்டிருக்கும் சமயம் முதலியவை. ஆசாரத்தில் சிறிது வழு நேரிடினும் பாபம் வராது.

திரு. பெருவாயின் முள்ளியார் அருளிய
O ஆசாரக் கோவை முற்றிற்று. O

சில மூன்றுகள்

சரீரத்தின் தூண்கள் மூன்று—வீடு கீழே விழாமல் நிற்கத் தூண்கள் இருக்கின்றன. அதைப்போல் சரீரத்தைக் காப்பாற்ற மூன்று தூண்கள். இவை வாத பித்த கபங்கள். தூண்கள் வீட்டைப் போல, சரீரத்தை ஆயுள்காலம் பூராவாக காக்கின்றன. ''த்ரிஸ்தூணம் அகாரம்'' (त्रिस्थूणं अगारम) முக்கால் கொண்டது சரீரம் என்று பிரசித்தி. முக்காலி பீடம் ஒருகால் ஊனமாயினும் விழும், நிற்கமுடியாது. வாயு பித்தம் கபம் என்ற மூன்று தூண்களிலும் எந்தத்தூண் சிறிது கேடுற்றாலும் சரீரம் சொஸ்தமாய் இருக்கமுடியாது. வீட்டைத் தாங்கும் தூண்கள் வெளியில் தெரிகின்றன. தேகத்தின் தூண்களோ சரீரமாகவே இருக்கின்றன என்பது விசேஷம்.

உபஸ்தம்பங்கள் மூன்று—தேகத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றி ஆயுளை வளர்க்க மூன்று உபஸ்தம்பங்கள்-உதவித்தூண்கள், ஆகாரம், நித்திரை, பிரும்ஹசர்யம். இவைகளுடைய சிறப்பும் சொல்லி முடியாது. இவை ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கவனமாய் முறைப்படி வயது காலம் தேசம் அலுவல் உடல்வாகு சூழ்நிலை பழக்கம் எல்லாவற்றையும் அநுஸரித்து அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேஹம் நீண்ட காலம் சிறப்பான பலத்துடனும் தேஜஸ்ஸுடனும் விளங்கும். விபரீதமானால் விபரீதமும் நிச்சயம். பிரும்ஹசர்யம் என்ற பதத்திற்கு உடல் உறவின்மை என்று பொருள் அல்ல. உடல் உறவில் நியமம் என்றுதான் பொருள். தர்மசாஸ்திரங்களிலும் பிரும்ஹசர்ய சப்தத்திற்கு உடல் உறவில் நியமம் என்றுதான் பொருள் கூறப்படுகிறது.

பலங்கள் மூன்று—சரீரத்தின் பலம் மூன்றுவிதம் கொண்டது. ஸஹஜம், காலம், யுக்தி. சில மனிதர் சுபாவத்திலேயே நல்ல பலிஷ்டர், சிலர் துர்ப்பலர், மேதாவிகள், மூடர்கள், தொழில் நிபுணர்கள், மந்திகள், ஒரு விஷயத்தில் ஸாமர்த்தியம், ஒரு விஷயத்தில் அசட்டுத்தனம். இவ்வாறு புத்தி பலம் சரீர பலம் இரண்டிலும் மனிதர்களுக்கிடையே அமைந்திருக்கும் மேன்மைக்கும் தாழ்மைக்கும் காரணம் ஸஹஜம்—சுபாவம் அதாவது உடன் பிறந்ததுபோல். சந்திரனுக்கு குளுமையும் கவர்ச்சியும், அக்னிக்கு உஷ்ணமும் பிரகாசம்போல சுபாவம்.

காலம் இருவகை—(1) பருவகாலம் (ருதுக்கள்). (2) இளங் குழந்தைப்பருவம் முதல் முதுமை வரையில் வாழ்நாளில் சரீரத்தில் வரும் தசைகள், பனிகாலத்தில் தேகத்திலும் மனதிலும் பலம் அதிகமாகிறது. களைப்பின்றித் தொடர்ந்து வேலைசெய்ய முடிகிறது. காம

இன்பங்களை அநுபவிக்க முடிகின்றது.. நெடுநேரம் படிக்கவும் ஆராய்ச்சி செய்யவும் புத்தி பலம் நன்ருயிருக்கிறது. வெய்யில் காற்றுக் காலங்களில் எல்லாவிதமான பலமும் குறைகின்றது. பருவகாலத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்போல் தினசரி விடியற்காலே பிராம்ஹ முஹூர்த்தத்திலும், காலே மாலே நேரங்களிலும் உடல் உள்ளங்களில் பலம் அதிகம். நடுப்பகலில் குறைவு.

(2) ஆயுள் காலத்தில், பால்யத்திலும் முதுமையிலும் எல்லா பலங்களும் குறைவு. வாலிபதசையில் அதிகம். பருவகாலங்களிலும், பால்யாதிகாலங்களிலும், பலத்தில் ஏற்படும் வித்தியாஸங்களும் காலத்தின் சுபாவம்தான், மனிதரால் மாற்றமுடியாது எனில், முதலாவது ஸஹஜ பலத்திற்கும் இரண்டாவதான பருவகால பலத்திற்கும் உள்ள பேதம் என்னவெனில், ஸஹஜ பலம் பிறவியுடன் கூடவே உண்டாவது. பூர்வஜன்மத்தின் வினையினுல் ஏற்படும் பேதம். பிறந்த பின்பு பால்யாதி பருவத்தின் சுபாவம் வேறு. பனி வெய்யில் காற்று மழை பருவங்களுடைய பரிணமங்களுடைய சுபாவம் தனிப்பட்டது.

யுக்தி—யுக்தி, யோகம், சேர்க்கை, கூரறிவு, செயற்கை, பயிற்சி இந்தப் பதங்களினுல் உணரப்படும் பொருள்கள் எல்லாம் யுக்தி என்ற பதத்தில் அடங்கியுள்ளன. மனம் சரீரங்களுடைய பலம் சுபாவத்தில் மிகக் குறைவாய் இருந்தாலும், ரோகங்களினுல் குறைந்துபோனுலும், அந்த துர்ப்பலத்தை மனிதர் முயற்சியினுல் துர்ப்பலத்தைப்போக்கி பலத்தை உண்டாக்க முடியும். பலம் குன்ருமலே தடுத்துக்கொள்ள முடியும். இயற்கையில் இருக்கும் பலத்தை சிறப்பாய் வளம்பெற்று விளங்கச் செய்யவும் முடியும்.

ஆயுர்வேதத்தில் உபதேசித்த பிரகாரம் தினசர்யை, ராத்திரி சர்யை, ருதுசர்யை, ஸ்வஸ்த விருத்தம், ஸத்விருத்தம், ஆஹாரம், ஆசரணே, ரசாயனங்கள் இவைகளே கவனத்துடன் அநுஷ்டித்தால் போதுமானது. பருவகாலங்களின் மாறுதல்களால் விளேயும் கஷ்டம் எதுவும் அண்டாது. தேகத்தில் நோய்களினுல் வந்த பலக்குறைவை மட்டுமல்ல, ஸஹஜமாய் ஏற்பட்ட பலக்குறைவையும் ரஸாயனங்களினுல் நன்ருய் வளர்க்க முடியும். பிராம்ஹீ சங்கபுஷ்பீ வசம்பு முதலிய மூலிகைகளினுலும், தங்கம் அப்பிரகம் முதலிய தாது பஸ்மங்களினுலும் புத்தி மேதைகளே சிறப்புறச் செய்யமுடியும்.

யோகசாஸ்திரத்தில் கூறிய பிராணுயாமம் ஆஸனங்களுடைய அப்பியாஸத்தினுலும், சாரீர மானஸிக பலங்களே வளர்க்கலாம். மந்திரசாஸ்திரத்தில் உபதேசித்திருக்கும் ஸரஸ்வதீ தக்ஷிணுமூர்த்தி முதலிய மந்திரங்களே நியமத்துடன் குருபதேசம் பெற்று ஜபம் செய்தால் மூடனும் மேதாவியாகத் திகழமுடியும்.

இதுமட்டுமல்ல, யுக்தி பலத்தினால் வரப்போகும் ஜன்மங்களிலும் சாரீர மானஸிக பலங்கள் ஸஹஜமாகவே சிறப்பாய் ஏற்படும்படியாக இந்த ஜன்மத்திலேயே செய்துகொள்ளும் உபாயங்களையும் நமது ஆயுர்வேதமும் தர்ம சாஸ்திரங்களும் ஆச்சரியப்படும்படியாக வர்ணித்துள்ளன. ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய விவாஹம், ஸ்திரீகள் மாதவிடாய் காலங்களில் இருக்கவேண்டிய நியமங்கள், தம்பதிகள் திதி நக்ஷத்திராதிகளைக் கவனித்து சேருதல், பிறந்த சிசுவிற்கு அந்தந்த பிராயத்தில் செய்யவேண்டிய ஸம்ஸ்காரங்கள் தானதர்ம - விரதங்கள் இவைகளை சாஸ்திர ஸம்பிரதாயப்படி நம்பிக்கையுடன் செய்தால் தனக்கும் தமது ஸந்ததிகளுக்கும் இந்தப் பிறவியிலும் வரும் பிறவிகளிலும் எல்லா பலங்களும் மேன்மையாக இருக்கும்.

இவையெல்லாம் யுக்தி என்ற தலைப்பில் அடங்கியது. யுக்தியினால் சாதிக்க முடியாதது இல்லை.

★

தோல் வியாதிகள் - (6)

சென்ற இதழ்களில் கூறிய விஸர்ப்பரோகம் தோல் வியாதிகளில் சேராத ஒரு தனிப்பட்ட ரோகமாக இருந்தாலும் தோலில் கெடுதி நிறைய கொண்டது. மருத்துவம் தோலுக்கும் அதிகமாய் செய்ய வேண்டியுள்ளது, என்ற காரணத்தினால் விஸர்ப்பத்தின் லக்ஷண சிகித்ஸைகள் கூறப்பட்டன. தோலில் சுதந்திரமாக உண்டாகும் நோய்கள் வரிசையாக இனி கூறப்படும்.

தோல் வியாதிகள் பல வகைகள். சில மிகவும் கடுமையானவை. எளிதில் சொஸ்தமாகிறதில்லை. சில ஸ்திரமாய் தங்கிவிடுகின்றன. சில தாய் தந்தையின் பீஜ தோஷத்தினால் தாயின் கர்ப்பத்திலேயே சிசுவிற்கு ஏற்பட்டு சிசுக்கள் ஜனிக்கும்பொழுதே தோல் வியாதியுடன் ஜனிக்கின்றனர். தோல் வியாதிகள் எல்லாமே அநேகமாய் ஒட்டுவார் ஒட்டிகள்.

வேதங்களில் சில சருமரோகங்களுக்கு காரணமும் மருந்துகளும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. புராணங்களிலும் விஸ்தாரமாய் காண்கின்றன. இதனால் தோல் நோய்கள் அநாதிகாலமாய் உலகில் இருக்கின்றன என்பது நிச்சயம். ஆயுர்வேதத்தில் பழைய நூல்களில் ஏழு தோல் ரோகங்கள் மிகவும் கடுமையானவை. மஹாகுஷ்டங்கள், பதினேறு தோல் வியாதிகள் லகுகுஷ்டங்கள், மற்றும் சில்லரை தோல் ரோகங்கள் க்ஷுத்ரரோகங்கள் என்று பிரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

தோல்ரோகம் குஷ்டரோகம் இரண்டும் சாஸ்திரங்களில் பரியாய பதங்களே. பின்னார்த்தங் கொண்டதல்ல. நாட்டில் நாளடைவில் "குஷ்டம்" என்றால் மிகவும் குரூரம். கர்மவியாதி, என்ற பீதி ஜனங்களுக்கு உண்டாகி தோல் வியாதி என்று சொன்னால் இலகுவாய் நினைக்கின்றனர். அவ்வளவு அஸஹ்யமாய் கருதுகிறதில்லை. ஆயினும் இந்தக் கட்டுரையில் இனிமேல் தோல் வியாதி, குஷ்டம் இரண்டு பதங்களும் சாஸ்திரப்படிக்கு பரியாய பதமாக பிரயோகிக்கப்படும். வாசகர்கள் குஷ்டம் என்ற சப்தத்தை அச்லீலமாக எண்ண வேண்டாம்.

ஆயுர்வேதத்தில் பழைய கிரந்தங்களில் சொல்லியுள்ள சில தோல் நோய்கள் இப்பொழுது சாதாரணமாய் ஜனங்களிடையே காண வில்லை. கிரந்தங்களில் சொல்லாத சில சருமரோகங்கள் இப்பொழுது காண்கின்றன. இதற்குக் காரணம் — உலகில் மக்களின் ஆஹாரம் நடத்தை சூழ்நிலை பழக்கவழக்கம் மனப்பான்மைகளுடைய மாறுதல் தான். புதிது புதிதாய் ஏதோ ஒரு பிரகாரமாய் மாறிக்கொண்டே இருப்பதுதான் காலத்தின் சுபாவம். இந்நாளில் தொழிற்சாலைகள் நகர வாழ்க்கை முதலியவைகளினால் ரோகங்களுடைய காரணங்கள் மாறுகின்றன. வேறு வேறு மாதிரியான சரும நோய்களைச் செய்கின்றன.

முக்கியக் குறிப்பு—ஆயுர்வேத கிரந்தங்களில் வர்ணிக்கப்படாத வியாதிகளுக்கு சிகித்ஸை செய்ய ஆயுர்வேதத்தினால் ஸாத்தியப் படாது என்று எண்ண இடமில்லை. ஆயுர்வேதத்தில் வர்ணிக்கப் படாத எந்த ரோகங்களுக்கும் எந்தக்காலத்திலும் தேசத்திலும் பூர்ண சிகித்ஸை செய்ய ஸாத்தியமான உபாயங்களை ஆயுர்வேதத்தில் மஹர்ஷிகள் தெளிவாய் சொல்லியுள்ளார்கள். இது ஆயுர்வேதத்தின் தனிப்பெருமை. ரோக காரணங்கள் எவ்வளவு மாறினாலும் அவை மனுஷ்ய சரீரத்திலுள்ள வாயு பித்த கபங்கள் ஆகிய மூன்று தோஷங் களைக்கொண்டு ரஸ ரக்தாதி ஏழு தாதுக்களில்தான் நோய்களைச் செய்கின்றன. மூன்று தோஷங்களுடையவும் ஏழு தாதுக்களுடை யவும் சுபாவ குணங்களின் தத்துவங்களும் அவைகளில் சம்பவிக்கும் வைஷம்யங்களான ரோக தத்துவங்களும் ஆயுர்வேதத்தில் சொன் னவை ஒருக்காலும் மாறாதவை. ஆதலால் பிராசீன கிரந்தங்களில் சொல்லப்படாத வியாதிகளைக் கண்டுபிடிப்பதும் சிகித்ஸை செய்வதும் ஸாத்தியமாயுள்ளது. இன்றைய ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் புஸ்த கத்தில் சொல்லாத ரோகங்களையும் சொஸ்தம் செய்துகொண்டிருப்பது பொதுமக்களுக்குப் பிரத்தியட்சம்.

குஷ்டங்கள் (சரும ரோகங்கள்) பழயது புதிது வரப்போவது எல்லாவற்றிலும் சரீர தாதுக்களில் கெடுக்கப்பட்டு ஆக்கிரமிக்கப்படு

வது முதலில் தோல், ரக்தம், லஸீகா - (ரக்தத்தின் ஒரு திரவாம்சம்) தசை. பிறகு நாளடைவில் மேற்கொண்ட எல்லா தாதுக்களும் சரீராவயவங்களும் வியாதியினுல் ஆக்கிரமிக்கப்படுகின்றன.

மஹா குஷ்டங்கள் - 7

கபாலம், ஔதும்பரம், மண்டலம், ரிக்ஷஜிஹ்வம், புண்டரீகம், ஸித்மம், காகணகம் என்று.

சிறிய குஷ்டங்கள் – 11

ஏககுஷ்டம், சர்மாக்யம், கிடிபம், விபாதிகா, அலஸம், தத்ரு, கர்மதளம், பாமா, விஸ்போடகம், சதாரு, விசர்சிகா என்பன.

சிறிய பெரிய எல்லா தோல் ரோகங்களுக்கும் அநேகமாய் பொதுவாக உள்ள முக்கிய காரணங்கள் :—

சீதோஷ்ணங்களே வித்தியாஸமாய் உபயோகித்தல். நல்ல பனி காலத்தில் அதிகாலேயில் மிகவும் சீதளமான நீரில் ஸ்நானம் செய்தல். அருங்கோடை வெய்யிலில் சூடான நீரில் ஸ்நானம். ஸாதாரண பருவ காலங்களில் நெருப்பண்டையில் வேலேசெய்து தோல் சூடாயிருக்கும்பொழுதே, திடீரென்று குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல், ஓட்டம் முதலிய வியாயமங்களினுல் தோல் நன்ருய் வியர்த்திருக்கும் பொழுது வியர்வையடங்கி தோலில் ஸாதாரண நிலே வரும் முன்பே ஜலத்தில் குளித்தல். வெந்நீரையும் குளிர்நீரையும் வேகமாய் மாற்றி மாற்றி உடம்பில் ஊற்றிக் குளித்தல். வெளிப்பிரதேசத்தின் ஸந்தாபத்திற்கு (Temperature) மிகவும் மாறுதலான விபரீதமான தாபம் உள்ள Air condition ரூமிலும், அதன் வெளிப்புறத்திலும் அடிக்கடி மாறி மாறி இருத்தல். இவை போன்றவை சீதோஷ்ணங்களின் வித்தியாஸமான விபரீதமான உபயோகங்கள். ஆஹாரத்தில், கரும்புச்சாறு கெட்டி வெல்லமாகும் முன்பு எடுக்கப்படும் தேன்பாகு எனப்படும் வஸ்து, மீன் இனங்கள், முற்றிய முள்ளங்கிக்கிழங்கு, மணத்தக்காளிக்கீரை, இவைகளே அடிக்கடி ரொம்ப சாப்பிடுதல். மீனேயும் பாலேயும் ஒருமிக்க சேர்த்து சாப்பிடுதல் போன்ற விருத்தமான பண்டம் சாப்பிடுதல் மற்றும் ஆஹார நியம விதிகளின் நியமங்களுக்கு மாறி பலவிதங்களாய் செய்யப்படும் முக்கியமாய் தோல் ரக்தம் லஸீகா மாம்ஸங்களேக் கேடுறுத்தும் ஆஹாரங்கள்.

ஆசரணேயில் - ஸாதுக்கள் துறவிகள் பெரியோர்கள் தாய் தந்தையர்களே நிந்தித்தல் ஹிம்ஸித்தல், பிறர் சொத்தை அபகரித்தல் முதலிய பாபகருமங்கள், கர்மவிபாகம் என்ற கிரந்தத்தில் எல்லா குஷ்டங்களுக்கும் தனித்தனியான பாபம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அது அந்த நோய் கட்டத்தில் எழுதப்படும்.

குறிப்பு — சிதோஷ்ணங்களை உபயோகிப்பதில் ஏற்படும் வித்தியாஸங்கள், ஆஹாரத்தில் தோஷங்கள் சீக்கிர காலத்திலேயே தோல் ரக்தங்களைக் கேடுறுத்தி நோய்களை உண்டாக்கும். பாபச்செயல்கள் செய்தமாத்திரத்தில் நோயைக் கொடுக்காது. அநேகமாய் மறு பிறவிகளில்தான் நோய் மூலம் பிடிக்கும்.

பூர்வ ரூபங்கள்

தோலில் ஏதோ ரோகம் ஸமீபத்தில் வரப்போகிறது என்று சில விசேஷ குறிகள் தேஹத்தில் அவசியம் முன்பதாக ஏற்படுகின்றன. வரப்போகும் தோல் வியாதிகளுக்கு அநேகமாய் பொதுவான முன் அறிவிப்புக் குறிகள் :—

தோலில் இயற்கையாக எப்பொழுதும் வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டிய வியர்வை வெளிப்படாமல் அடைபடுதல். வியர்வை உண்டாகவேண்டிய புழுக்கம் வெப்பம் இருந்தாலும் தோலில் வியர்வை வெளிப்படாமல் இருப்பது. இது தோலில் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் ரோமகூபங்கள் தோஷத்தினுல் அடைபடுவதால் ஏற்படும் குறி. சிலரில் வியர்வை இயற்கையைப் பார்க்கிலும் மிகவும் அதிகமாய் உடல் பூராவும் ஜலம் ஒழுகிக்கொண்டே இருத்தல். இது ரோம கூபங்கள் பித்ததோஷத்தின் ஆதிக்கத்தினுல் அதிகம் விரிந்துபோய் இருப்பதால் ஏற்படும் கஷ்டம். தோலின் இயற்கை மிருதுத்தன்மை அழிந்து சொறசொறப்பாகுதல். அல்லது வழுக்கைத் தலைபோல் ஒரே வழவழப்பாயிருத்தல். நிறத்தில் ஒருவித மாறுதல். அரிப்பு ஒருவித சிறு குத்துவலி, திடீரென மயிர்கூச்சம், உஷ்ண உணர்ச்சி, மிகவும் சொல்பமான காயம் நெருப்புச்சூடு புண் ஏற்படினும் அது சிக்கிரம் ஆருது அழுக ஆரம்பிக்கும். காயமில்லாமல் கைகால்களில் சிறிய அடி ஏற்பட்டாலும் கெட்டியான வஸ்துவில் விரல்பட்டாலும் பொறுக்கமுடியாத வலி உண்டாகுதல் முதலியன.

குறிப்பு — இந்த பூர்வ ரூபங்கள் எல்லாமே எல்லா குஷ்டங்களிலும் ஏற்படும என்று கிடையாது. சில லக்ஷணங்கள் குறைவாகலாம். சில அதிகமுண்டாகலாம். தனிப்பட்ட தோல் ரோகங்களில் சில தனிக் குறிகள் உண்டாகலாம்.

குஷ்டங்களுடைய தனிப்பட்ட லக்ஷணங்களும் பொதுவான சிகித்ஸையும் தொடரும்.

★

நோயாளிக்கேற்றபடி அரிசி வடித்தல்

அரிசியைக் களைந்து மண்பானை அல்லது வெங்கலப்பானையில் போதுமான அளவு ஜலத்துடன் போட்டு ஆவி வெளியேறும்படி பொத்தலுள்ள சிப்பல் தட்டு போட்டு மூடி அரிசி நன்கு வெந்ததும் கஞ்சியை வடித்துச் சமைப்பது ஒருவிதம். கஞ்சியே வடிக்காத அளவில் ஜலத்தைக் குறைவாகச்சேர்த்துக் குழையும்படி அரிசி வெந்ததும் இறக்கி உலை ஆவி நீங்கி ஆறியதும் உபயோகிப்பது ஒருவிதம். இவ்விரு முறைகளிலும் ஆவி வெளியாகும். கஞ்சி நீக்கப்படுதலும் கஞ்சியுடனிருப்பதும் இதிலுள்ள வேறுபாடுகள். மூன்றாவது முறை இன்று பரவலாகப் பழக்கத்தில் உள்ளது, குக்கர் முதலியவைகளில் அரிசி வேகும்போது ஆவி வெளிவராதபடி மூடிவைக்கப்படுவதால் வேகும் போது அரிசியிலிருந்து பிரிந்து ஜலத்தில் கரைந்து நிற்கும் அரிசியின் குழகுழப்பு வெந்த அரிசியின் மேல்பூச்சாகி நின்று அப்படியே உலர்ந்து விடுகிறது.

முன்கூறிய கஞ்சியுடன் பக்குவமாகும் அன்னத்திற்கும் இதற்கும் மேல் நோக்கில் வேறுபாடு உணரப்படாவிடினும் முக்கியமான ஒரு வேறுபாடு உண்டு. முன்னதில் கஞ்சி குழகுழப்புடன் அப்படியே இருக்கும். இங்கு கஞ்சியின் குழகுழப்பு காய்ந்து வரண்டு வெந்த சாதத்தின்மேல் படர்ந்து நிற்கும். ஜீர்ணமாவதிலும் இம் மூன்று முறையில் வடித்த அன்னத்தில் பெருத்த மாறுபாடு உண்டு.

ஆவி வெளியாகும்படி வேகவைத்துக் கஞ்சி வடித்துத் தானே சிறிது ஆறியதும் அதை உண்ணும்போது அந்த அன்னம் எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது. ஜீர்ண உறுப்புகளின் வழியே செல்லும்போது அதிகப் பிசுபிசுப்பும் குழகுழப்பும் இல்லாததால் சிறு ரசாயனிகளின் முகத்துவாரத்தை அடைக்காமல் ஜீர்ணகோசம் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க உதவுகின்றது. ஜீர்ண உறுப்புகள் தளர்ந்து பசியும் ருசியும் உணவில் விருப்பமும் இல்லாதவர்களும், அமீபியாஸிஸ் போன்ற பூச்சி உபத்திரவமும், குடலில் அதிகநேரம் உணவின் சாரமற்ற பகுதி தங்குவதால் வாயு அழுத்தமும் அழுகலும் கொண்டவர்கள் இப்படி கஞ்சி வடித்து உலை ஆவி நீங்கித் தானே சிறிது ஆறிய அன்னத்தைச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. வயிற்றில் வாயு உபத்திரவமும், பெரு மலப்போக்கும், எத்தனை சாப்பிட்டாலும் உடலில் ஒட்டவில்லை என்ற எண்ணம் ஏற்படுமளவு களைப்பும் அனுபவிப்பவர் அன்னத்தை இம் முறையில் தயாரித்து உண்பது நல்லது.

உணவில் தனி அன்னத்தையே அதிக அளவில் ஏற்பவர் சிலருண்டு. துவையல் போன்ற உப்பும் உறைப்பும் மிக்கதொன்றைக் கலந்து அதிக

அளவில் உண்டு கடைசியில் சிறிது மோர் சாதம் சாப்பிட்டுத் திருப்தி அடைவர். கிரை காய்கறி வகைகளை அதிகம் சேர்க்கமாட்டார். இத்தகைய உணவுப் பழக்கமுள்ளவருக்கும் கஞ்சி நீக்கிய அன்னமே சிறந்தது. புஷ்டி தரும் குணம் குறைவாயினும் எளிதில் ஜீர்ணமாவதால் யாவருக்கும் ஏற்ற உணவாகும்.

வெகுநாட்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு உடல் மெலிந்து பலஹீனமுள்ளவர், நல்ல பசியும் ருசியுமுள்ளவர், பாலும் மோரும் சாதத்தில் அதிகம் சேர்த்து உண்ணும் பழக்கமுள்ளவர், நல்ல ஜீர்ண சக்தி உள்ளவர், அளவுடன் ஜலம் சேர்த்துக் கஞ்சி வடிக்காமல் குழைய வடித்த அன்னத்தைச் சாப்பிடுவது நல்லது. கஞ்சி வடித்ததைவிட இது ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். புஷ்டிதரவல்லது. ஆனால் ஜீர்ண சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு இது ஏற்றதல்ல.

மூன்றுவது கஞ்சியுடன் ஆவி வெளியேருமல் மூடிய பாத்திரத்தில் சமைத்த அன்னம் புஷ்டிதருமாயினும் எளிதில் ஜீர்ணமுமாகாது. குடலில் வரட்சி அதிகமாகும். கிருமிகள் ஏற்படும் குடல் வாகுள்ளவருக்கு அதிகம் கிருமிகளை உண்டாக்குவதாயும் இருக்கும். எத்தனை சாப்பிட்டும் உடலில் ஒட்டவில்லை என்று கருதுமளவு களைப்பு அடிக்கடி தலைகாட்டும். பெருமலமாக ஜீர்ணமாகாமல் வெளியாகும். இந்த அன்னத்தைச் சாப்பிடுபவர் துவையல்போன்று புளிகாரம் குறைந்த பசி தூண்டக்கூடிய பொருள் சேர்த்து முதலில் சில கவளங்கள் சாப்பிட்ட பிறகு சாம்பார் போன்றதைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உசிதம். வெண்ணெய் நீக்காமல் கடைந்தமோர் கடைசியில் அதிக அளவில் சேர்ப்பதும் அவசியம்.

★

முள்ளங்கி

வைத்தியரையும் ஆசார சீலரையும் கூட அழைத்துச்சென்றால் அங்காடியில் காய்கறிகளே வாங்கமுடியாது வைத்தியர் அபத்தியமெனப் பாதியைத் தள்ளுவார். ஆசார சீலர் நிஷித்தமென மீதியைத் தள்ளுவார் என்று கேலி செய்வது வழக்கம் வைத்தியர் நல்லதென ஏற்று ஆசார சீலர் நிஷித்தமெனத் தள்ளும் கறிகாய்களில் வெங்காயமும் முள்ளங்கியும் முதலிடம் பெறக்கூடும்.

உணவுப் பொருள் அனைத்தையும் ஸாத்துவிகம் ராஜஸம் தாமஸம் எனப் பிரித்து ஸாத்துவிக உணவையே ஏற்பதை விரதமாகக்கொண்ட பல பெரியோர்களை இன்றும் காணலாம். இந்த சாத்துவிக உணவுப் பட்டியலில் சேராதவை சில. அவைகளில் சில மனம், புத்தி, மேதை, தாரண சக்தி முதலியவை தெளிவற்றுக் கலக்கமடையச் செய்யக்

கூடியவை. சில சமைக்கும்போதும் உண்ணும்போதும் அதில் புலாலு டையது போன்ற ஒருவித நெடியுடன், உண்டு ஜீர்ணமாகும் நிலையில் பிராணவாயு, அபானவாயு, வியர்வை முதலியவைகளுடன் ஒரு அரு வருக்கத்தக்க மணமும் வெளியிடக் கூடியதாக இருக்கும். வெங்காய மும் முள்ளங்கியும் இந்த இரண்டாவது இனத்தைச் சேர்ந்தவை. முள்ளங்கியிலுள்ள கந்தகமும் பாஸ்பரமும் இந்த துர்வாஸனையைத் தருகின்றன. இந்த துர்வாஸனை ஏற்படுத்தும் உணவு ஸாத்துவிக உணவாவதில்லை. ஆசார சீலர்களுக்குப் புலால் உணவில் ஏற்படும் அருவருப்பு இதிலும் ஏற்படுகிறது. ஆகவே அவர்கள் இதை நிஷித்தம் என்கின்றனர். வைத்தியர் இதில் உள்ள சில விசேஷ குணங்களை யொட்டி இதை நல்ல உணவுப் பொருளாக மதிக்கிறார். புலால் உணவு கடினமான மஸாலைப் பொருள் சேர்ந்த உணவு. மாப்பண்டம் சாப் பிடுபவர்களுக்கு இது நல்ல ஜீர்ண காரியாக உதவுகிறது என்பதே வைத்தியரின் நன்மதிப்புக்குக் காரணம்.

இந்தியாவில் எங்கும் பயிராகின்றது. ஹிமாலயத்தில் 16 ஆயிரம் அடிகளுக்கு மேலும் இது பயிராகிறது. இதில் கந்தகமும் பாஸ்பரமு முண்டு. அவை பக்குவப்படுகையில் ஏற்படும் மணமே முள்ளங்கியின் தனித்த மணத்திற்குக் காரணம். இதில் பல வகைகள் உண்டு. சிகப்பு முள்ளங்கி வெள்ளை முள்ளங்கி என இரண்டு உண்டு. வெள்ளை வகையில் அதிகக்காரமும் மணமும் உண்டு. சிகப்பினம் சற்றுச் சப் பென்றிருக்கும். வெள்ளையினம்தான் அதிக குணமுள்ளது. வெள்ளை யிலும் யானை தந்தம் போலத் தடித்துப் பருத்திருக்கும் முள்ளங்கி நேபாளம் முதலிய மலைப்பிரதேசங்களில் கிடைக்கிறது. சிறிய முள்ளங்கியே நமது தேசத்தில் உபயோகப்படுகிறது.

கடுகினத்தைச் சேர்ந்த சிறிய குத்துச்செடி. இதன் இலையும் கிழங்கும் உணவாகப் பயன்படுகிறது. விதை மருந்தாகும். ஸம்ஸ் கிருதத்தில் மூலகம், தெலுங்கு கன்னடத்தில் மலையாளத்தில் முள்ளங்கி, ஹிந்தி மூலி மூரயீ, வங்காளியில் மூலா, குஜராத்தில் முலா, ஆங்கிலம் Radish. லாடினில் Raphanus Sativus. காரட் என்னும் ஆரஞ்சு நிறத்திலுள்ளது தோற்றத்தில் இதை ஒத்ததெனினும் குணத்திலும் இனத்திலும் மாறுபட்டது.

முள்ளங்கியின் கீரையைச் சமைத்துத் தின்பது நாட்டுப் பழக்கம். எனினும் அது ஆரோக்கிய உணவாகாது. வயிற்றில் பொருமல், எரிவு, எதுக்களிப்பு, மலக்கிருமி முதலியவைகளை உண்டாக்கக்கூடும். ஆகவே தினசரி உபயோகத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

முள்ளங்கியின் கிழங்கில் சுவைபிடிக்காமல் மிகவும் பிஞ்சாக இருப்பது சற்று கசப்பு மிகுந்து துவர் உணர்ச்சியுடன் (க்ஷாரம்) காணும். இது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். குடலில் தங்கி நிற்காது

வாயுவைக் கலைத்து வெளியேற்றக் கூடியது. குடலுக்கும் சுறுசுறுப்பளிக்கும். மலமாகத்தேங்கும் வாயு பித்த கபங்களை வெளியேற்றக் கூடியதால் அதிக அளவில் ஹிதமானது. குல்மம், காஸம், க்ஷயம், தொண்டை நோய், அக்கினி மந்தம், வயிற்றெரிவு, குடல் வீக்கம், மலமூத்திரக்கட்டு, தலைச்சளி முதலிய நோய்களில் மலங்களை வெளியேற்றி நோயைச் சீக்கிரம் அடங்கச் செய்யக்கூடியது. சிசுக்களுக்கு வயிற்றில் சளி மலம் மண் பித்தம் முதலியவை தங்கி ஏற்படும் அக்னி மந்தத்தில் முள்ளங்கிப் பிஞ்சின் சாற்றைக் கொடுப்பது வழக்கம். மண் சளி முதலியவைகளை எளிதில் வெளியாக்கக் கூடியது. குழந்தைகளுக்கு ஈரல் குலைக்கட்டி நோய் வராதிருக்க வாரம் ஒருமுறை இப்படி முள்ளங்கிச்சாறு (பிஞ்சினுடையது) கொடுப்பது வழக்கம். முள்ளங்கியை அனலில் வாட்டியோ அல்லது ஆவியில் லேசாக வேகவைத்தோ எடுத்துச் சாறு பிழிந்து கொடுப்பது வழக்கம். சாறு பிழிந்தபின் அதைச் சுடவைத்துக் கொடுப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. தேவையாயின் சிறிது சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பச்சையாகவே இளம் முள்ளங்கியைத் தின்பதைவிட வேகவைத்தே சாப்பிடுவது நல்லது. லேசாக வெந்தாலும் போதும்.

முற்றிய முள்ளங்கியில் காரம் மிகுந்து காணும். அதிக உஷ்ணம். ஆனால் குடலை வெகு தாமதமாக இயங்கச் செய்யும். அந்நேரத்தில் இதிலுள்ள கந்தகமும் பாஸ்பரமும் நன்கு வெளியாகி மலத்தை மிகுந்த நெடியுள்ளதாக்கிவிடும். அபான வாயுவும் எரிவுடனும் நெடியுடனும் வெளியாகும். மலத்தேங்கலுக்கு இடமளிக்குமாதலால் கப பித்தவாயு மலங்கள் குடலில் அதிகநேரம் தங்கி வியாதி ஏற்படுத்துமளவிற்குக் கொண்டுவிடக்கூடும். பச்சையாகத் தின்றால் இந்தக் கெடுதி அதிகம். வேகவைத்தால் இந்தக்கெடுதி குறைந்து வாயுவைப் பிரித்துவிடும். அதில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட மேலும் கெடுதி குறையும். ஆகவே இளம் முள்ளங்கியே சாப்பிட நல்லது. முற்றியதாயின் வேகவைத்து எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது. இதைக் காயவைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கி உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட வாத கபக்கட்டைப் போக்கும்.

முள்ளங்கியின் சாறு நாலு அவுன்ஸ், நல்லெண்ணெய் 1 அவுன்ஸ் சேர்த்து எண்ணெய் மாத்திரம் மீதமாகுமளவிற்குச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி இதமான சூட்டில் காதில் விட்டுவர காதில் இரைச்சல், வலி நீங்கும். மேலுக்குத் தடவ வீக்கம் குறையும். முள்ளங்கிக் கீரையை எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட நீரடைப்பு, நீர் சுருக்கு நீங்கும். முள்ளங்கியைக் காயவைத்துத் தூளாக்கி ஜலம் விட்டு வேகவைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.

★

கடிதங்களின் பதில்

பசியின்மை - ஜீரணசக்திக் குறைவு

மத்தியதரக் குடும்பங்களிலும் உயர்தரக் குடும்பங்களிலும் உள்ளவர்களிடையே இன்று பரவிநிற்கும் நோய் அஜீர்ணம்தான். இந்நோய் உணவுப் பற்றுக்குறைக்கு எதிரான அமித உணவால் ஏற்பட்டதல்ல. மத்தியதர - உயர்தரக் குடும்பத்தினர் அளவுக்கு மீறி உண்பதால் அஜீர்ணம் ஏற்படுவதாகக் கருதமுடியாது. அயதா புக்தம் என்ெறாரு தவறு. வழிதவறிச் சாப்பிடுவது. சாப்பிடுவதற்கும் முறை உண்டு. புஷ்டி தருவதும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியதுமான உணவும் ஆரோக்கிய நிலையிலுள்ளவனுக்குக்கூட ஜீர்ணமாகாமல் போகக்கூடும். அதற்கான காரணங்கள் பல. வாசகர்களிடமிருந்து இதுபற்றிப் பல கடிதங்கள் வந்துள்ளன. இன்று நம்மிடையே சில நாகரிகப் பழக்க வழக்கங்கள் புதிதாகத் தோன்றியுள்ளன. அவை நாகரிகக் குடும்பங்களில் காணப்படுவதால் ''ஸைண்டிஃபிக்'' ஆக இருக்கக்கூடும் என்ற பிரமையால் மற்றவரும் இதைப் பின்பற்றிவிடுகின்றனர். உண்மையில் அவை உடலைக்கெடுப்பவை என்று பலர் அறிவதில்லை. இப்படிப்பட்ட பழக்கங்கள் நம்மை எவ்விதம் பாதிக்கின்றன என்பதைச் சில கடிதங்கள் காட்டுகின்றன.

கடிதம் – I. நான் சாப்பிடுவதில் அவசரப்படுவதில்லை. சாவதானமாகத்தான் சாப்பிடுகிறேன். வாயிலிட்டு உடன் விழுங்காமல் வெகுநேரம் மென்றுதான் சாப்பிடுகிறேன். ஓரளவு வாயில் உள்ள உமிழ் நீர் சத்தால் அது ஜீர்ணமாகிவிடும் என்று என் நம்பிக்கை. ஆனால் சில நாட்களாக வயிற்றில் சென்ற உணவு டப்பென்று அப்படியே தங்கிவிடுவதாக உணர்கிறேன். வெகு நேரம் கழித்தும் நொருக்கரிசி ஏப்பம் வருகிறது. ஜீரணத்தில் எங்கு கோளாறு? என்ன செய்ய?

வாயிலும் இரைப்பையிலும் குடலிலும் ஜீர்ணசக்தியுள்ள திரவங்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றும் தனித்தன்மை பெற்றது. மாறுபட்ட குணம் காரணமாக ஒன்றுக்கொன்று அவை எதிரி நிலையிலிருக்கக்கூடியவை. அவை அவை அதனதன் இருப்பிடத்தில் அளவுடன் இருந்தால்தான் ஜீர்ணம் சரியாக முற்றுப்பெறும். அதிகநேரம் வாயிலிட்டுச் சுவைத்தால் வாயிலுள்ள கப ஜீர்ணத்திரவம் அதிகமாக வெளியாகி மற்ற இடங்களில் உற்பத்தியாகும் பித்தவாயு ஜீர்ணத்திரவங்களின் சக்தியைக் குறைத்துவிடும். அம்மாதிரி இரைப்பையில் அதிக நேரம் உணவு தங்கி அங்குள்ள பித்த ஜீர்ணத்திரவத்தின் சேர்க்கை அதிகம் ஏற்படக் காரணம் ஏற்பட்டால் வாயிலுள்ள கப ஜீர்ணத்திரவமும் குடலிலுள்ள வாத ஜீர்ணத்திரவமும் சக்தி குன்றிவிடும்.

சில அஜீர்ணங்களில் வாய்ப்புண்ணும் குடற்புண்ணும் ஏற்படுவது இதனுல்தான். இம்மாதிரி குடலில் அதிகநேரம் உணவு தங்கினுல் அதன் விளைவும் கேடு விளைவிப்பதே. ஆகவே நாமாகவே அதிகநேரம் வாயிலிட்டு மென்றுகொண்டிருப்பதால் ஜீர்ணம் நன்கு ஆகக்கூடும் என்பது பிரமையே. வாயில் மெல்ல மெல்ல அன்னம் நீர்த்து அதிக நேரம் இரைப்பையில் தங்காமல் வெளியேறவும் கூடும். இப்படி அதிக செலவால் சில நாட்கள் கழித்து வாயில் ஜீர்ணத்திரவம் சுரக்கும் சக்தி குறைந்து வாயில் நடைபெறும் சாதாரண ஜீர்ணப்பணியும் தாமத மாகிவிடக் கூடும். ஆகவே மாடு அசைபோடுவதுபோல மென்று கொண்டிருப்பது தவறு. தாமதமோ வேகமோ இன்றி நிதானத் துடன் எதையும் செய்வதே நல்லது.

உமிழ்நீரின் ஜீர்ணசக்தி - அதன் சுரப்பு கெடாமலிருக்கவும் இரைப் பையிலுள்ள பித்த ஜீர்ண நீர் சரியே பெருகவும் கெடாமலிருக்கவும் சிருங்கபேராதி சூர்ணமும் ஜம்பீரபானகமும் நல்லது. இஞ்சி எலுமிச் சம்பழம் இந்துப்பு இம்மூன்றும் சேர்ந்தமைந்த ஊறுகாயை முதலில் சாப்பிட்ட பிறகு அன்னம் சாப்பிடவும். சாப்பிட உட்காருமுன் வாயை நன்கு கொப்பளித்துவிட்டு வில்வாதி லேகியத்தில் ஒரு கொட் டைப் பாக்களவு மென்று சாப்பிட்டு 10 - 15 நிமிஷங்கள் கழித்துச் சாப்பிடவும். ஸாமுத்ராதி சூர்ணம் என்பது ஜீர்ணகாரியான சூர்ணம். அது பிரிதொரு பக்கத்தில் வெளியாகிறது. அதைத் தயாரித்து $\frac{1}{2}$–1 ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வென்னீர் சாப்பிடலாம்.

> கடிதம் - 2 எனக்கு வெகுநாட்களாக அஜீர்ணமுண்டு. காபி அடிக்கடி குடிப்பதும் நேரம்கெட்ட வேளையில் உண்பதும் இரவு கண் விழிப்பதும் எனது தொழில் முறையில் ஏற்படும் கெட்ட பழக்கங்கள். இவைகளில் முதலிரண்டையும் குறைத்துக்கொண்டு விட்டேன். மூன்ருவதைத் தொழிலை விட்டாலன்றி மாற்றிக் கொள்ளமுடியாது. இதுவரை ஏற்பட்ட ஜீர்ணகோளாறுக்கு என்ஸைம் மாத்திரைகள் அதிகம் உதவின. மாத்திரை சாப் பிட்டதுமே வயிற்றில் கன உணர்ச்சி சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து ஜீர்ணமாகும் உணர்ச்சி ஏற்பட்டுவிடும். தற்போது அவையும் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை. ஆயுர்வேதத்தில் என்ஸைம்க்குச் சமமாக ஏதேனும் உண்டா?

மனிதன் உயிர்வாழ ஆரம்பித்த அன்றே நோயும் உண்டாகி இருக்கும். நோயிருந்தால் மருந்துமிருக்கும். ஆகவே என்ஸைம் போன்ற மருந்துகள் எந்த மருத்துவ முறையிலுமிருக்கும். அதை உபயோகிக்கும் முறையில்தான் மருத்துவத்திற்கு மருத்துவம் மாறு பாடு. தொழில் முறையில் பழக்கமிருப்பதால் அந்த சூழ்நிலையை மனத்தில்கொண்டே தங்கள் நோய்க்கு விளக்கம் பெறலாம்.

தொழில் தெரியாததாலும் சரியாக வழி அறியாததாலும் வழி தவறி நடப்பதாலும் ஒருவனுக்குத் தொழில் நஷ்டம் ஏற்படுகிற தெனக்கொள்வோம். அதைச் சீரமைக்க ஒரு நண்பன் உதவுவதாயின் இருவகைகளில் உதவலாம். நஷ்டம் எவ்வளவு வந்தாலும் வரட்டும். கவலைப்படாதே. பணம் எப்போது தேவைப்படுகிறதோ கேள் தரு கிறேன் என்று ஒரு நண்பன் உதவ முன்வந்தால் அது மிகச் சிறந்த உதவிதான். காலத்திற் செய்த உதவிதான். என்ஸைம் அஜீர்ணத் திற்கு உதவுவது இந்த நிலையில்தான் நஷ்டம் என்பது முடிவில் பணத்தில்தான் முடியும், அஜீர்ணம் என்பது என்ஸைம் குறைவில் தான் முடியும் அதை ஈடுசெய்தால் அஜீர்ணம் சரியாகிவிடும்.

உடலிலுள்ள ஜீர்ண உறுப்புகளில் பல ஜீர்ணத்திரவங்கள் உற் பத்தியாகின்றன. ஒவ்வொன்றுக்கும் தனிப்பெயருண்டு. இவை ஒவ் வொன்றும் ஒவ்வோரிடத்தில் ஒவ்வொரு வித உணவை ஒவ்வோர் அளவிற்கு ஜீர்ணம் செய்து தருகின்றன. இவைகளின் சக்திக்குறைவு ஏற்படும்போது செயற்கையாகச் சக்தி மிக்கதான அதே ஜீர்ண சத்துக் களைத் தயார்செய்து உள்ளே அனுப்புகிறோம். இதுதான் என்ஸைம் அளிக்கும் உதவி. நஷ்டம் வரும்போது கடனாகவோ இனமாகவோ பணம் தருவதால் தற்காலிகமாக சிரமம் குறைந்ததும், நஷ்டம் ஏன் வந்தது என்பதை ஆலோசிக்கவும் சூழ்நிலையை மாற்றி அமைக்கவும் அவகாசம் கிடைக்கிறது. இதைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளாமல் நஷ்ட காலத்தில் உதவ நண்பன் இருக்கிறான் என்ற அசட்டு தைரியத்தினால் தன் வழியைச் சரியாக்கிக்கொள்ளாமல் ஒருவன் அந்த பாதையில் சென்றால் நண்பனும் அவனைக் கைவிடுவதைப் போலத் தற்போது என்ஸைம்களும் கைவிட்டுவிட்டன. ஆகவே தற்போது ஆயுர்வேதத் தில் என்ஸைம்கள் இருக்கின்றனவா என்று தேடுவதில் அர்த்தமில்லை. இந்த நண்பன் கைவிட்டால் மற்றோர் நண்பன் கிடைக்க மாட்டானா என்பது போலத்தான்.

இதே நண்பன் நஷ்டமடைந்தவன் தொழில் முறையில் இழைக்கும் தவறுகளைத் திருத்தியமைத்துச் சரியாகத் தொழில் புரிய வழிவகுத்தும் தொழில் பெருக வாய்ப்புக்களைத் தேடித்தந்தும் உதவுவதே உண்மை யான நண்பன் உதவும் வழி. பெரிய தொழிற்சாலைகளிலும் மெஷின் களைப் பழுதுபார்க்கவென்று ஷட்டௌன் உண்டல்லவா? அதுபோல் ஓய்வெடுத்து ஜீர்ணயந்திரங்களுக்குப் புத்துயிர் ஊட்டும் வகையைக் காணவேண்டும். இதற்குச் சிறந்த வைத்தியர்களின் உதவிதேவை. நெருப்பிற்கு விறகை நிறையச் சேர்ந்தாற்போல் போட்டாலும் எரி யாது. விறகே போடாவிட்டாலும் எரியாது. பிசுபிசுவென எரியும் விறகும் பலனளிக்காது. ஆகவே நெருப்பிற்கேற்ற விறகைக் காலத்தில் தகுந்தபடி போடவேண்டும்.

என்ஸைம் போலல்லாமல், தாற்காலிக லாபமெனினும், நல்ல வழியிலே குணம் தரும் ஜீர்ணகாரி மருந்துகள் இவை. பாஸ்கர லவணம், அஷ்டசூர்ணம், நாரங்க வில்வாதிலேகியம், வில்வாதிலே கியம், மஹாவில்வாதிலேகியம், ஆர்த்ரகரஸாயனம், மாதுலங்க வில் வாதிலேகியம் முதலியவை. உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர நிரந்தர லாபம் தரத் தக்கவை. ஸுலபமாக வீட்டிலே தயாரித்துக் கொள்ளத்தக்கதான ஜீர்ணகாரி சூர்ணம் கீழே தரப் படுகிறது.

ஸாமுத்ராதி சூர்ணம்: கடல் உப்பு (நாம் சமையலுக்கு உபயோ கிப்பது) 100 கிராம், ஸுவர்ச்சிலே உப்பு 100 கிராம், இந்துப்பு 100 கிராம், கந்தக வெடியுப்பு 100 கிராம், யவச்சாரம் 100 கிராம், ஓமம் 200 கிராம், திப்பிலி 100 கிராம், பால்பெருங்காயம் (நெய்விட்டுப் பொரித்தது) 100 கிராம் இவைகளில் உப்புகளைத்தவிர மற்றவைகளை நன்கு இடித்து சலித்துப் பிறகு உப்புகளுடன் சேர்த்து இடித்துச் சலித்துக்கொள்ளவும். 2-4 கிராம் அளவு (1-2 டீஸ்பூன் அளவு) சூடாக வென்னீர் அல்லது மோருடன் சாப்பிட பசியின்மை, ஜீர்ண மின்மை, வயிற்று உப்புசம் வலி, வாயுக்கட்டு, மலக்கட்டு இவை நீங்கும்.

கடிதம் - 3. எனக்கு அடிக்கடி நாவரட்சி ஏற்படுகிறது. மிகக் குளிர்ந்த நீரே வாய்க்கு இனிக்கிறது. அதைக் குடிக்கக் குடிக்க மேலும் நாவரட்சி அதிகமாகிறது. எனக்கு சிறுநீர் தாராளமாகப் போவதில்லை. ஜலம் நிறையக் குடித்தால் தாராளமாக நீர் பிரியும் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஜலம் குடிக்கக் குடிக்க நீர் கட்டும் அதிகமாகிறதுபோலத் தோன்றுகிறது, என்ன செய்ய?

நாவரட்சிக்குக் குளிர்ந்த நீர் நல்லதே. ஆனால் நாவிலுள்ள நீர்க் கோளங்களின்மேல் கபப்பூச்சும் அடைப்பும் இருக்கும்போது ஏற்படும் நாவரட்சியில் குளிர்ந்த நீர் நல்லதல்ல. வென்னீரே நல்லது. அடிக் கடி வென்னீர்விட்டு வாய் கொப்பளிப்பதும் நாவரட்சிக்கு வென்னீர் சாப்பிடுவதும் தங்களது நாவரட்சியையும் சிறுநீர்கட்டையும்போக்கும். தங்களுக்கு வந்துள்ள நீர்கட்டு உடலில் ஜலாம்சக் குறைவால் ஏற் பட்டதல்ல. நீரைப் பிரித்து அனுப்பும் ஆசயங்களில் சோர்வும் அடைப்பும்தான் காரணம். அதைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்ய வென் னீர் நல்லது. ஜீரகம், சோம்பு, சதகுப்பை, ஓமம் இந்த நான்கையும் வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து லேசாக மணம் வரும்படி வறுத்துப் பெருந் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். 8 அவுன்ஸ் ஜலத்தைக் காய்ச்சி நல்ல கொதி வரும்போது இதில் ஒரு ஸ்பூனளவு போட்டு 20, 30 நிமிஷம் கழித்து வடிகட்டிச் சாப்பிடவும். தினம் 1, 2 தடவை சாப்பிட நாவரட்சியும் நீர்கட்டும் மாறும்.

★

மஞ்சள்

மங்களத் திரவியங்களில் முதலில் குறிப்பிடப்படுவது மஞ்சள். பொன்னிறமும் நறுமணமும் அருங்குணமும் அதற்கு முதலிடத்தைத் தந்திருக்கின்றன. இந்தியாவில் வெப்பமான பகுதிகளில் பயிராகும் செடி. இயற்கையளிக்கும் பல்வகை உணவுப்பொருள்களை இறைவனுக்கு அளித்துப் பின்னர் தன்னுபயோகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நன்னாளாகிய பொங்கலன்று இது இறை வடிவாக்கப்பெற்று வணங்கப் பெறுகிறது. எல்லா சுபமங்கள காரியங்களிலும் முழுமுதற் கடவுளாக வணங்கப்பெறும் விநாயகப் பெருமானின் திருவுருவமாக அமைக்க இதே பயன்படுகிறது. ஸௌபாக்கிய தேவதையான லக்ஷ்மியின் இருப்பிடமெனப் பெண்கள் இதை எப்போதும் மங்களப் பொருளாகத் தன்னுடலில் தாங்குவர். உணவுப்பொருள்களிலும் இதற்கு முதற் தாம்பூலம் உண்டு.

மஞ்சள் இருவகைப்படும். *(1)* கறிமஞ்சள் *(2)* கப்புமஞ்சள். மஞ்சள் கிழங்கின் பக்கவாட்டில் விரல்கள் போன்று நீண்டிருக்கும் பகுதியைப் பிரித்துச் சாண ஜலத்தில் வேகவைத்துப் பாடம் செய்துள்ளது கறிமஞ்சள் கிழங்கின் உருண்டையாக உள்ள பெரும் பாகத்தை எடுத்துலர்த்தி நல்லெண்ணெயில் பக்குவம் செய்துள்ளது கப்புமஞ்சள். இந்த கப்புமஞ்சளில் அதிக மணமும் எண்ணெய்ப் பசையுமுண்டு இதை வியாபாரத்திற்காகத் தயாரிப்பவர்கள் கிழங்கு உளுத்து எடை குறையாதிருக்க நாக சத்துச் சேர்ந்த விஷ ரசாயனப் பொருளால் பாடம் செய்வதுண்டு. நிறம் நன்கு காணும் ஆனால் உடலில் நாக விஷம் அதிகம் உணடாகக்கூடும். உணவுப் பொருளாகவோ பூச்சுப் பொருளாகவோ உபயோகிக்கக் கெடுதல் அதிகம். இது விஷயத்தில் உணவுக் கலப்படச் சட்டம் நன்கு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இதன் காட்டினமே கஸ்தூரி மஞ்சள். இது பெரும்பாலும் மேல் பூச்சுப் பொருளாகவே பயன் பெறுகிறது.

சுவையில் காரமும் கசப்பும் உள்ளது. சூடும் வரட்சியும் தரக் கூடியது தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடியது. வியர்வை தோலில் தங்கிக் கொழுப்பைக் கரைத்து வெளியாகும்போது ஏற்படும் புலால் நாற்றத்தை இது அகற்றும். புண்ணை அழுகவிடாது ஆற்றிப் பள்ளத்தைச் சீக்கிரம் நிரப்பிக் காயவிடும். விஷத்தை முறித்துவிடும். தாய்ப்பாலைச் சுத்திசெய்து சிசுவிற்கு எளிதில் ஜீரணமாகச் செய்யும். ஆகவே மஞ்சளை உணவுப் பொருளாகவும் மேல்பூச்சுப் பொருளாகவும் உபயோகிக்கின்றனர். ❁

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.